

خبر
افزایش دما تا یکشنبه و رگبار پراکنده در تهران
احتمال وقوع سیلاب در ۱۰ استان
بر اساس اعلام اداره کل هواشناسی استان تهران، برای وضعیت جوی استان تهران خیزش گردوخاک در مناطق جنوبی و غربی همچنین افزایش دما از امروز (۸ اردیبهشت ماه) پیش‌بینی می‌شود. براساس آخرین نقشه‌های پیش‌یابی هواشناسی، وضعیت جوی استان تهران، طی پنج روز آینده، آسمان کمی ابری و در ساعات بعدازظهر همراه با افزایش ابرهای همرفتی، وزش باد، در پاره‌ای از نقاط به‌ویژه بخش‌های شمالی و ارتفاعات با رگبار پراکنده و رعدوبرق پیش‌بینی می‌شود. در بعضی ساعات به‌ویژه ساعات عصر و اوایل شب گاهی وزش باد شدید و در مناطق جنوبی و غربی استان با احتمال خیزش گردوخاک مورد انتظار است.

همچنین تا روز یکشنبه (۱۰ اردیبهشت) روند افزایش تدریجی دما و در روزهای دوشنبه تا سه‌شنبه (۱۱ تا ۱۲ اردیبهشت) کاهش نسبی دما پیش‌بینی می‌شود. براساس اعلام اداره کل هواشناسی استان تهران، آسمان تهران فردا (۹ اردیبهشت) صاف در بعدازظهر افزایش ابر گاهی افزایش باد با احتمال رگبار باران با حداقل دمای ۱۸ و حداکثر دمای ۲۹ درجه سانتیگراد و در روز یکشنبه (۱۰ اردیبهشت) کمی ابری در بعدازظهر افزایش ابر گاهی وزش باد شدید، رگبار و رعدوبرق با حداقل دمای ۱۹ و حداکثر دمای ۲۹ درجه سانتیگراد پیش‌بینی می‌شود.طبق اعلام اداره کل هواشناسی استان تهران، ایستگاه ورامین با بیشینه دمای ۳۱ درجه سانتیگراد گرم‌ترین نقطه استان تهران در ۲۴ ساعت گذشته گزارش شده است.

رئیس مرکز پیش‌بینی و مدیریت بحران معاطرات وضع هوا درباره وضعیت جوی تهران طی دو روز آینده نیز اظهار کرد: آسمان تهران ۹ اردیبهشت قسمتی ابری گاهی وزش باد با حداقل دمای ۱۸ و حداکثر دمای ۲۹ درجه سانتیگراد و در روز یکشنبه (۱۰ اردیبهشت) نیمه ابری، در بعدازظهر افزایش ابر و در بعضی ساعات رگبار، رعدوبرق و وزش باد با حداقل دمای ۱۸ و حداکثر دمای ۲۹ درجه سانتیگراد پیش‌بینی می‌شود.

ضیائیان همچنین اعلام کرد ۹ اردیبهشت شهرکرد با دمای ۴ درجه سانتیگراد سردترین و اهواز با دمای ۳۸ و ۳۹ درجه سانتیگراد گرم‌ترین مرکز استان کشور هستند.

معاون عملیات سازمان امداد و نجات با اشاره به هشدار سطح نازنجی سازمان هواشناسی گفت: برای امروز جمعه، رگبار شدید باران، رعدوبرق، وزش باد شدید موقت و ریزش تگرگ در شرق و نیمه جنوبی سیستان و بلوچستان، ارتفاعات کرمان، نیمه شرقی استان فارس، نیمه شرقی یزد، ارتفاعات سمنان، خراسان شمالی، چهارمحال و بختیاری، اردبیل و ارتفاعات تهران و البرز پیش‌بینی شده که امدادگران جمعیت برای پاسخگویی به حوادث احتمالی در حالت آمادبایش قرار دارند.

وی ادامه داد: با توجه به هشدارهای هواشناسی، از هم‌وطنان درخواست داریم تا از صعود به ارتفاعات خودداری و از حضور در کنار رودخانه‌ها پرهیز کنند.



بیمارستانی در تهران

متخصص تغذیه و رژیم درمانی دانشگاه گفت: بهترین زمان برای مشاوره تغذیه در صورت عدم ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت و قلبی-عروقی و اختلالات هورمونی و قنای دو تا سه ماه قبل از اقدام به بارداری است. به گزارش ایسا، دکتر غزاله اسلامیان در پاسخ به این سوال که زنان باردار برای تضمین سلامت و رشد مناسب کودک از چه زمان و چه نوع رژیم غذایی را باید دنبال کنند؟ گفت: بهترین بازه زمانی برای رشد کودک ۱۰۰۰ روز اول زندگی است. به عبارتی از آغاز بارداری مادر تا دومین سالگرد کودک، دوره‌ای است که برخورداری از تغذیه مطلوب، پایه و اساس اصولی برای روزهای آینده را فراهم می‌کند.وی با بیان اینکه برنامه‌ریزی برای رشد مناسب کودک، باید پیش از لقاح آغاز شود، افزود: در افراد با مشکلات نابوری دو تا سه ماه پیش از شروع سیکل درمان نابوروی است و در صورت وجود مشکلات زمینه‌ای، زمان بیشتری را باید در نظر گرفت.

این عضو هیئت علمی دانشگاه با اشاره به این‌که بر اساس مطالعات، رژیم غذایی زنان در دوران بارداری بر باروری فرزندان آن‌ها در آینده نیز اثر دارد، تاکید کرد: رژیم غذایی یک زن باردار می‌تواند علاوه بر روزها و ماه‌های اول زندگی فرزندش بر زندگی نسل‌های بعدی نیز اثر داشته باشد.به گفته اسلامیان ارتباط تغذیه با باروری فراتر از بحث تعادل انرژی و وزن مناسب است و به این

هفته پر تلاطم محیط زیست ایران از تولد گوزن زرد تا بارداری ایران و حفاظت از محیط زیست

یوز ایرانی روی خط اتوبان

رئیس اداره حفاظت محیط زیست ارسنجان از تولد دومین گوساله گوزن زرد ایرانی در پهنه تکثیر و پرورش این گونه حیوانی در معرض تهدید آن شهرستان، خبر داد.



گوزن زرد ایرانی دومین در معرض خطر محیط زیست

در خصوص پروژه تکثیر در اسارت هم در حال حاضر وضع یوز ماده «ایران» خوب است و مشکل خاصی بیگ واقع شده و زیستگاهی مناسب برای پرورش گونه گوزن زرد است. تمام تمهیدات ممکن براساس نظرات تیم کارشناسی ودامپزشکی در جلسات متعدد، پیش‌بینی شده است و قلعاً نتایج حاصله هر چه که باشد، از درگاه سایت سازمان حفاظت محیط‌زیست به اطلاع مردم عزیز خواهد رسید.
بدیهی است پروژه تکثیر، یک کار علمی و جانبی برای حفظ ژنوم گونه است که براساس یک برنامه تدوین شده و با دقت دنبال خواهد شد، ولی اولویت اصلی سازمان حفاظت محیط‌بست، حفاظت از زیستگاه این گونه است.»

حال ایران خوب است

همچنین حسن‌اکبری، معاون محیط‌زیست طبیعی و تنوع زیستی سازمان حفاظت محیط‌زیست با بیان این که تصمیمات خوب و مثبتی برای ایمن‌سازی محدوده تردد یوزپلنگ ایرانی در محور میامی- سبزوار اتخاذ شده است، عنوان کرد: متأسفانه در طول ۱۰ سال گذشته ۹ قلاده یوزپلنگ در محور میامی - سبزوار تلف شدند و سازمان حفاظت محیط زیست از سال ۱۳۹۴ پیگیری‌های مستمری برای ایمن‌سازی این جاده انجام داده و در فروردین‌ماه سال جاری وزارت راه و شهرسازی پای کار آمده است. وی افزود: در هفته گذشته یک جلسه فوری با مسئولان وزارت راه و شهرسازی داشتیم و پس از بازدید میدانی جاده میامی به سبزوار، خوشبختانه تصمیمات خوبی برای ایمن‌سازی گرفته شده و اقدامات اولیه کوتامدت در بازه زمانی مشخص آغاز شده است.

اکبری تصریح کرد: از مجموعه این اقدامات، فعال‌سازی و افزایش تعداد دوربین‌های کنترل سرعت و اعمال محدودیت و کاهش سرعت بود که قرار شده است ظرف یک ماه آینده جانمایی آن انجام شود. ضمن اینکه در طول این مدت پلیس راه به صورت ویژه در این مسیر برای کنترل سرعت به صورت دستی اقدام می‌کند.

معاون محیط‌زیست طبیعی و تنوع زیستی سازمان حفاظت محیط‌زیست گفت: در خصوص آرام‌سازی و آشکارسازی محور هم تصمیم بر این شد

که خط‌کشی‌های برجسته عرضی، شیارهای عرضی، چشم‌گربهای ساده و فلش‌دار، نقوش ایمنی سطح شاده و چراغ چشم‌کش برای هشدار در طول روز

و شب در جاده نصب شود.
اکبری اظهار داشت: استفاده از بیلبوردهای تبلیغاتی و ساماندهی تابلوهای موجود در حاشیه جاده در دستور کار است و قرار شد تا سازمان محیط‌زیست با تهیه محتوای مناسب در خصوص اهمیت حفاظت یوز و زیستگاه یوز آسیایی، مطالب را در اختیار اداره کل شهرسازی استان سمنان برای نصب در جایگاه موجود قرار دهد.

وی درخصوص روشنایی محور هم تصریح کرد:

در نقاط دارای اولویت که مورد تایید سازمان حفاظت محیط‌زیست است به طول ۱۰ کیلومتر روشنایی اجرا خواهد شد.

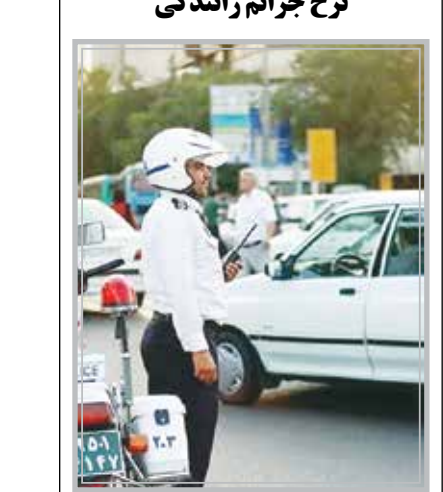
معاون محیط‌زیست طبیعی و تنوع زیستی سازمان حفاظت محیط‌زیست در خصوص فنس کشی حاشیه جاده هم گفت: در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی مطرح شده است که فنس کشی جاده انجام نخواهد شد، در حالی که در جلسه فی مابین سازمان حفاظت محیط‌زیست و وزارت راه و شهرسازی با توجه به ابهامات و سوالات مطرح‌شده، مقرر شد که در جلسه کارشناسی بین دو دستگاه، موضوع از لحاظ فنی بررسی و تصمیم‌گیری نهایی با فی‌قود صورت، انجام شود.

اقدامات انجام‌شده برای بهبود وضعیت حفاظت از زیستگاه یوزپلنگ ایرانی

رئیس پارک ملی توران به تشریح اقدامات انجام‌شده در راستای حفاظت بهتر از یوزپلنگ ایرانی در زیستگاه توران پرداخت.
احمد رادمان درباره اقدامات انجام‌شده برای احیای پارک ملی توران (مهمترین زیستگاه یوزپلنگ آسیایی در کشور) اظهار کرد: در راستای حفاظت بهتر از زیستگاه یوزپلنگ آسیایی که پارک ملی توران از بهترین این زیستگاه‌ها در کشور و جهان است، اقدامات بسیاری انجام شده که از جمله آن‌ها می‌توان به خریداری سامانه‌های عرفی در محدوده پارک ملی توران اشاره کرد.

وی درباره سامانه‌های عرفی دامداری پارک ملی

خبر
پیشنهاداتی تازه برای نحوه افزایش نرخ جرائم رانندگی



یک کارشناس ارشد ترافیک با بیان اینکه افزایش مبلغ جرائم رانندگی دارای اثر بازدارندگی است، پیشنهاد کرد که این رقم جرائم متناسب با نوع وسیله نقلیه باشد.
اواخر سال ۱۴۰۱ بود که سردار سیدکمال هادیانفر، رئیس پلیس راهور فراجا از ضرورت افزایش مبلغ جرائم رانندگی سخن به میان آورد و حتی اعلام آمادگی کرد که درصورت موافقت و تصویب دولت، پلیس راهور خودروهای متخلف را با رقم‌های جدید در ایام نوروز جریمه کند. پیشنهادی که در نهایت اجرای آن به ایام نوروز نرسید.

حالا در تازه‌ترین اظهارنظر، سردار سید تیمور حسینی، جانشین رئیس پلیس راهور فراجا موضوع افزایش رقم جرائم رانندگی را مطرح کرده و گفته بود که «در حال حاضر چندسالی است که در مبلغ جرائم رانندگی بازنگری نشده و همان نرخ‌های قدیمی در حال اجراست. ما در پلیس راهنمایی و رانندگی معتقدیم که باید در اجرای آن به ایام نوروز نرسید.

حالا در تازه‌ترین اظهارنظر، سردار سید تیمور حسینی، جانشین رئیس پلیس راهور فراجا موضوع افزایش رقم جرائم رانندگی را مطرح کرده و گفته بود که «در حال حاضر چندسالی است که در مبلغ جرائم رانندگی بازنگری نشده و همان نرخ‌های قدیمی در حال اجراست. ما در پلیس راهنمایی و رانندگی معتقدیم که باید در اجرای آن به ایام نوروز نرسید.

حالا در تازه‌ترین اظهارنظر، سردار سید تیمور حسینی، جانشین رئیس پلیس راهور فراجا موضوع افزایش رقم جرائم رانندگی را مطرح کرده و گفته بود که «در حال حاضر چندسالی است که در مبلغ جرائم رانندگی بازنگری نشده و همان نرخ‌های قدیمی در حال اجراست. ما در پلیس راهنمایی و رانندگی معتقدیم که باید در اجرای آن به ایام نوروز نرسید.

حالا در تازه‌ترین اظهارنظر، سردار سید تیمور حسینی، جانشین رئیس پلیس راهور فراجا حتی پیشنهاد کرده بود مبلغ جرائم تخلفات حادثه‌ساز چند برابر شود. و بالای ۲۰۰ تا ۳۰۰ درصد افزایش پیدا کند تا بازدارندگی ایجاد کند.

سرهنگ سیدالله جهانی، معاون پیشین پلیس راهور فراجا از موافقان افزایش مبلغ جریمه‌های رانندگی است، او در این خصوص به ایسنا گفت: اساس و فلسفه جریمه‌راندندگی ایجاد بازدارندگی و حفظ جان راننده، درک نشینان خودرو و دیگر کاربران ترافیک است. گفت: دقت داشته باشید که در کشور ما سومین عامل مرگ و میر مردم حوادث و سوانح و ترافیکی است. وی با اشاره به هفتم اردیبهشت ماه که به روز نام زاری ایمنی حمل و نقل نام‌گذاری شده است، گفت: خوشبختانه افرادی که در حوزه ایمنی و حمل و نقل کار می‌کنند تمام تلاش و هم و غمشان این است که ایمنی مسافران و بار در جاده‌ها و داخل شهرها تامین وحفظ شود، اما علیرغم تمام تلاش‌های انجام شده باید بگویم که ما در حوزه فرهنگ ترافیک دارای نواقصی هستیم که باید رفع شود.

این کارشناس ارشد ترافیک با بیان اینکه در کشورهای پیشرفته برای نهادینه شدن فرهنگ ترافیک از کودکی آموزش‌ها را آغاز می‌کنند، گفت: در همین راستا نیز پلیس راهور از سال‌ها قبل طرح همیاران پلیس را کلید زد و در نتیجه اجرای آن نیز با کمک دانش‌آموزان حدود ۱۸ از تخلفات رانندگی کاسته شد. وی درباره تاثیر افزایش مبلغ جرائم رانندگی بر کاهش تخلفات و حوادث نیز گفت: پیشنهادات برای افزایش جریمه به علت بازدارنده بودن آن است و من هم معتقدم که جریمه‌های رانندگی باید بازدارندگی داشته باشد. پس با افزایش رقم آن به خصوص در مورد تخلفات حادثه ساز هیچ مخالفتی وجود ندارد. جهانی افزود: اما یک پیشنهاد به فرماندهان پلیس و دولت محترم دارم. اینکه بهتر است مبنای نرخ تخلفات بر اساس قیمت خودرو باشد. به عبارتی دیگر جریمه‌ای که ممکن است یک پراید برای یک تخلف رانندگی پرداخت کند با جریمه‌ای که مثلا یک بی‌ام‌و باید برای همان تخلف پرداخت کند، متفاوت باشد.

توران افزود: ۱۲ سامانه عرفی در محدوده و حاشیه پارک ملی توران خریداری و دام از این منطقه خارج شده و امنیت کامل در این محدوده برای یوزپلنگ آسیایی برقرار شده است.

رادمان با اشاره به اینکه در سال ۱۳۹۶ در منطقه توران تنها پنج دستگاه تلمبه بادی داشتیم، گفت: اکنون ۱۶ دستگاه تلمبه بادی تأمین‌کننده آب شرب حیات وحش در این محدوده حفاظتی وجود دارد. این تلمبه پایدارترین منبع برای تأمین آب شرب حیات وحش محسوب می‌شود. رئیس پارک ملی توران در راستای تشریح اقدامات انجام‌شده برای حفاظت به کمک مردم و سازمان حفاظت محیط‌زیست در روستای احمدآباد که یکی از بهترین زیستگاه‌های یوزپلنگ آسیایی و آمور در منطقه توران است، ساخته شده است. این پاسگاه به صورت کامل به خودرو و موتورسیکلت‌های مناسب گشت‌زنی مجهز شده است.

وی درباره تعداد خودرو و موتورسیکلت‌های پارک ملی توران توضیح داد: ۱۱ دستگاه موتورسیکلت برای گشت و کنترل منطقه و چهار دستگاه خودروی کمک‌دار افزوده شده است. رادمان درباره فنس کشی و نصب تابلوهای هشداردهنده نصب شد و در سال جاری ۲۰ دستگاه آسیایی انجام شده است. سال گذشته بیش از ۱۰ تابلو هشداردهنده نصب شد و در سال جاری چهار تابلوی بزرگ دیگر نیز اضافه شده است.

وی درباره احیای بخشی از پوشش گیاهی منطقه توران نیز گفت: اقدامات بسیار خوبی در حاشیه پارک ملی در این خصوص صورت گرفته است.رئیس پارک ملی توران ادامه داد: خریداری مستثنیات داخل پارک صورت گرفته است که در این مستثنیات برای تأمین علوفه حیات وحش علوفه کشت شده است.رادمان در پایان گفت: در نتیجه تمامی این اقدامات، مناهدات و آمار ثبت‌شده خوبی از جمعیت یوزپلنگ آسیایی در منطقه توران در سال جاری داشته‌ایم.

این کارشناس ارشد ترافیک با بیان اینکه در کشورهای پیشرفته برای نهادینه شدن فرهنگ ترافیک از کودکی آموزش‌ها را آغاز می‌کنند، گفت: در همین راستا نیز پلیس راهور از سال‌ها قبل طرح همیاران پلیس را کلید زد و در نتیجه اجرای آن نیز با کمک دانش‌آموزان حدود ۱۸ از تخلفات رانندگی کاسته شد. وی درباره تاثیر افزایش مبلغ جرائم رانندگی بر کاهش تخلفات و حوادث نیز گفت: پیشنهادات برای افزایش جریمه به علت بازدارنده بودن آن است و من هم معتقدم که جریمه‌های رانندگی باید بازدارندگی داشته باشد. پس با افزایش رقم آن به خصوص در مورد تخلفات حادثه ساز هیچ مخالفتی وجود ندارد. جهانی افزود: اما یک پیشنهاد به فرماندهان پلیس و دولت محترم دارم. اینکه بهتر است مبنای نرخ تخلفات بر اساس قیمت خودرو باشد. به عبارتی دیگر جریمه‌ای که ممکن است یک پراید برای یک تخلف رانندگی پرداخت کند با جریمه‌ای که مثلا یک بی‌ام‌و باید برای همان تخلف پرداخت کند، متفاوت باشد.

هشتم یا یازدهم اردیبهشت و همچنان روزهای دیگر هم مجدد زلزله اتفاق خواهد افتاد، بنابراین دلخوش کردن به پیش بینی افرادی که کار شبه علمی می‌کنند مانند «فرانک هوگریتس» کار منطقی نیست و جز هیجانی کردن فضا و جلب کردن توجه‌ها به خبرهای داغ حاصلی ندارد. زارع درباره علمی بودن پیش‌بینی زلزله بیان کرد: «پیش‌بینی یک کار تخصصی است و به وسیله متخصصین آشنا به مدل‌های زلزله‌ها و مدل زمین، کسانی که تخصص کار با داده های زمین را داشته باشند باید انجام شود که در خود ایران هم گروهی مشغول کار هستند. امیدوارم که توجه بیهوده بر این نوع مطالب و عنوان‌های هیجان انگیز سبب نشود توجه به خود مسئله زلزله و پیشگروی رخدادهای مهم فراموش شود؛ همچنین کار کسانی که در زمینه پیش بینی زلزله کار تخصصی و جدی انجام می‌دهند صدمه زند؛ چراکه این هیجان‌ت زودگذر است اما مسائل پیچیده در جای خودشان هستند. امیدوارم با هیجانی کردن فضا راه را بر دانشمندان واقعی و کسانی که در زمینه پیش بینی زلزله کار می‌کنندبندند.»

آیا مادر باید به اندازه دو نفر غذا بخورد؟

بهترین زمان مشاوره تغذیه پیش از بارداری

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به اینکه در صورت ابتلا به کم خونی و کمبود ویتامین D قبل از بارداری باید درمان انجام شود، خاطرنشان کرد: بسته به میزان و شدت این کمبودها، نوع درمان و میزان مصرف مکمل متفاوت است که باید با متخصص مشورت شود. وی با اشاره به اینکه در دوره بارداری، مادر و جنین هر آنچه که می‌خورند، می‌نوشند و تنفس می‌کنند با یکدیگر مشترک است، هشدار داد: دوران بارداری و شیردهی از حساس‌ترین دوره‌های زندگی افراد به شمار می‌آید. غذایی که مادر طی دوران بارداری مصرف می‌کند بر سلامت جنین، سلامت فرزندش پس از تولد و در دوران بزرگسالی، بسیار اثر گذار است.

اسلامیان با انتقاد از این تفکر که زن باردار باید «اندازه دو نفر غذا بخورد»، هشدار داد: میزان دریافت انرژی در این دوران حتما باید بر اساس سه ماهه‌های بارداری و تعداد جنین‌ها کنترل شود چراکه اگر افزایش وزن مادر باردار بیش از حد معمول و طبیعی باشد، بارداری را با مشکل مواجه خواهد کرد. مسلما چنین وضعیتی به نفع جنین و مادر نیست. این عضو هیئت علمی دانشگاه افزود: هشدار داد: میزان دریافت انرژی در این دوران حتما باید بر اساس سه ماهه‌های بارداری و تعداد جنین‌ها کنترل شود چراکه اگر افزایش وزن مادر باردار بیش از حد معمول و طبیعی باشد، بارداری را با مشکل مواجه خواهد کرد. مسلما چنین وضعیتی به نفع جنین و مادر نیست. این عضو هیئت علمی دانشگاه افزود: به جای آب میوه بهتر است زنان باردار، از خود میوه در میان وعده‌های روزانه استفاده و میوه‌ها و سبزیجاتی که به شکل خام دریافت می‌کنند را قبل از مصرف به دقت بشویند و ضد عفونی کنند.وی تاکید کرد: زنان باردار باید به میزان کافی

شکل که الگوی مواد غذایی دریافتی، نقش مهمی در پاسخ‌های هورمونی موثر در باروری دارد.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی تاکید کرد: در تنظیم رژیم غذایی پیش از بارداری، توجه به نسبت بین دریافت پروتئین، کربوهیدرات و چربی، نوع پروتئین، کربوهیدرات و چربی دریافتی و زمان مصرف وعده‌ها و میان وعده‌های غذایی با توجه به تغییرات هورمونی در شبانه روز، وضعیت دریافت مواد معدنی و ویتامین‌ها بسیار مهم است.این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به اینکه مادران آینده از دوران کودکی به‌ویژه پس از بلوغ باید تغذیه سالمی داشته باشند، تاکید کرد: تغذیه ناسالم تشدیدکننده اختلالات تخمک گذاری است و دریافت پایین مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان‌ها(میوه‌ها وسبزی‌ها) و دریافت ترکیبات غذایی حاوی اکسیدان بالا(فست‌فودها و غذاهای سرخ کردنی) التهاب را در بدن تشدید می‌کند و این مساله بر قدرت باروری اثرات منفی دارد بنابراین اصلاح الگوی غذایی دختران و زنان برای تخمک گذاری‌های فعال بسیار تاثیر گذار است. وی ادامه داد: زنان در سنین باروری، از سه ماه قبل از اقدام به بارداری روزانه یک عدد قرص اسید فولیک باید مصرف کنند. مصرف اسید فولیک قبل از بارداری از تولد نوزاد مبتلا به نقص لوله‌های عصبی جلوگیری می‌کند همچنین درباره میزان و زمان مصرف با متخصص زنان مشورت شود.